



Secretaría  
de Educación

Gobierno de Puebla

SUBSECRETARÍA DE EDUCACIÓN SUPERIOR  
DIRECCIÓN DE FORMACIÓN DOCENTE

SUPERVISIÓN DE EDUCACIÓN NORMAL ZONA ESCOLAR 005

ESCUELA NORMAL OFICIAL "PROFR. LUIS CASARRUBIAS IBARRA" CLAVE 21ENL0012V



## "APRENDE A CONTROLAR TUS EMOCIONES NEGATIVAS" ¿QUE HACER CUANDO SENTIMOS UNA DE ELLAS?

**INSTRUCCIONES:** Relaciona la emoción negativa con lo que debes hacer para controlarla.



**ENOJADO**

**Cuenta hasta 10**



**TRISTE**

**Salir a caminar**



**FURIOSO**

**Respira profundamente**



**NERVIOSO**

**Abraza a quien te haga sentir mejor**



**TEMEROSO**

**Piensa en algo lindo**

DENUNCIAS E INCONFORMIDADES  
**800 466 37 86**  
PROINTEGRIDAD  
prointegridad.puebla.gob.mx

**PUE  
BLA**  
LIVEWORKSHEETS